

Otimismo revisitado: um de muitos caminhos trilhados pela Psicologia Positiva

Helena Águeda Marujo

Luis Miguel Neto

Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas

Centro de Administração e Políticas Públicas

Universidade de Lisboa

"Para um homem, o ser vencido ou derrotado na vida depende, não da realidade aparente a que chegou – mas do ideal íntimo a que aspirava".

Os Vencidos da Vida, Eça de Queiroz, In "O Tempo", 1889

1. Introdução

Vivemos num tempo em que imperam as falsas certezas, onde muitos falam da emergência do caos, da imprevisibilidade, da instantaneidade, da perda de direitos, das ganâncias económicas, de futuros instáveis e frágeis, de novas guerras, da ruína moral e de abismos ambientais, sociais e políticos. É um tempo de pessimismo crescente e de difícil esperança. Cabe lembrar que nada disto é novo, nem imprevisito: a história humana foi sempre recheada de dores – muitas dores de crescimento – e o retrato da nostalgia e da depressão coletiva, tanto quanto da coragem, inovação e superação, foi-se fazendo, ciclicamente, ao longo do caminho que temos trilhado como humanidade. Abraçar a complexidade (Hammond & Mayfield, 2004) e estudar a experiência humana a partir de uma perspetiva benevolente e focada no seu melhor, à procura de soluções possíveis vindas de outro ângulo – movimento científico a que se chama Psicologia Positiva (i.e.

Marujo, Neto e Balancho, 2013) – têm sido algumas das formas de resposta a estes tempos desafiadores, onde resulta sempre surpreendente a capacidade humana de transcendência.

Inevitavelmente, o sofrimento abalroa as nossas vidas individuais e públicas, mas muitas têm sido as formas construtivas que se foram encontrando para o superar e com ele crescer. Uma dessas maneiras tem envolvido a defesa e a prática do pensamento positivo, em particular de um olhar otimista para encarar a vida. A ciência que lhe subjaz tem-no considerado a partir de duas formas fundamentais: como uma orientação positiva em relação ao futuro (Scheier & Carver, 1992) ou como uma forma de explicação dos acontecimentos de vida que é facilitadora e promotora de motivação, esforço e esperança (Seligman, 1998).

Algumas notas são já essenciais antes de avançarmos. A primeira é a de que, desta abordagem da psicologia positiva e do estudo, que lhe é inerente, da virtuosidade humana, tem emergido uma importante conclusão: estudar e promover o positivo não deve significar nunca, nem apenas, ficar estritamente do lado luminoso da existência. Significa também encontrar os meios para trilhar a vida sem cair em desespero, descobrindo formas de alento e superação mesmo, e precisamente, nas sombras (Gergen, 2016). A segunda nota é que pode ser importante concretizar um tipo de otimismo paradoxal, o qual parece ser típico da nossa cultura (Lopes, 2011; Lopes, Palma & Cunha, 2010) – num *mindset* que não separa dicotomicamente o otimismo do pessimismo, não os percecionando como exclusivos. De acordo com estes autores, para que o otimismo possa ser útil e mobilizador, é preciso estar a sentir controlo e estabilidade. Em épocas de incerteza, pode ser mesmo o pessimismo a salvar-nos, porque nos impulsiona à ação.

Feitas estas considerações, vejamos um pouco da história do pensamento positivo, onde se enquadra a abordagem otimista, para percebermos os caminhos até agora feitos.

2. Otimismo e pensamento positivo

A experiência humana é uma constante dialética entre o positivo e negativo. A complexidade da existência não se pode explicar por modelos simplistas que negligenciam este diálogo permanente entre o que a vida tem de mais belo e mais feio, mais ético e mais imoral, mais construtivo e mais destrutivo, mais justo e mais injusto, mais feliz e mais infeliz. No entanto, durante décadas, os cientistas descuraram o estudo do positivo, e ainda hoje muitos o declinam, considerando difícil investigar o lado solar da vida com o mesmo rigor empírico com que se estudam as limitações e patologias humanas. No entanto, houve quem considerasse fundamental reestabelecer o equilíbrio perdido após a segunda guerra mundial - que levou as ciências sociais e humanas, e em especial a psicologia, a dar resposta urgente às feridas psicológicas e relacionais (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) – dando também agora atenção ao melhor das pessoas e às condições de felicidade e virtuosidade. Isto retomava o trabalho isolado e pouco organizado de psicólogos humanistas, já dedicados a uma visão ontológica construtiva e esperançada da humanidade, deixado para trás devido à necessidade de tratar feridas emocionais, cuidar de traumas, bem como lidar com as consequências de lutos, perdas, deslocalizações, abandonos, violências indizíveis.

Foram precisos mais de cinquenta anos após a II Guerra Mundial para que emergisse um movimento estruturado a nível internacional totalmente dedicado à investigação das características positivas de pessoas, organizações e comunidades, a que se chamou Psicologia Positiva.

De entre o estudo exponencial dentro desta área, ocorrido nos últimos quase 20 anos, a avaliação e promoção da virtuosidade humana tem ganho relevo. Aí se enquadram os estudos sobre otimismo, que tem sido perspectivada enquanto virtude, emoção, e prática cognitiva de pensamento positivo. O estudo do pensamento positivo, no entanto, tem uma

história longa. O incentivo a “Pensar Positivo” está de facto enraizado na história da modernidade. A crença de que os nossos pensamentos influenciam a realidade que vivemos, e condicionam a nossa perceção sobre essa mesma realidade, moldou gerações, desde o mundo clássico. Segundo esta visão, um olhar esperançado, otimista e apreciativo sobre a vida far-nos-á vivê-la com mais qualidade, encanto e até sucesso, fomentando, tanto a saúde física, como a psicológica (Gilham, 2000; Scheier, Matthews, Owens, Schulz, Bridges, Magovern, & Carver, 1999; Rozanski, 2014). Originário nos mundos religioso, secular e, mais recentemente, científico, este raciocínio sobre o domínio dos pensamentos e a intrínseca autorresponsabilização tem estado presente ao longo de séculos de reflexões.

Se remontarmos ao século I, vemos nos escritos de Epictetus que este autor já considerava que o que nos perturba não é tanto o que nos acontece, mas o que cogitamos sobre o que nos acontece. Esta visão vai insinuar-se de forma inequívoca e tão marcante na história humana, que continua presente.

De facto, nas últimas 3 gerações, autores como Ralph Waldo Emerson, William James, Dale Carnegie, Norman Vincent Peale, e muitos outros especialistas das ciências da mente, sobretudo oriundos dos Estados Unidos da América, defenderam, num movimento que se tornou quase um culto, que “os pensamentos são coisas”, e que o aprimoramento do ser humano se enraíza na qualidade desses pensamentos (Marujo, 2016). Na sequência da Grande Depressão que marcou a América do Norte nos anos vinte do século passado, a dimensão religiosa associou-se de forma mais direta e clara com o desenvolvimento pessoal, social, e até político, levando a uma grande difusão e inter-relação entre a primazia da cognição e do pensamento, e os seus resultados efetivos nas áreas da vida pessoal e profissional. Essa perspetiva fez despontar um chamamento ao

sucesso individual, ao controlo do pensamento, e ao empreendedorismo, alimentando e sendo alimentada por uma cultura mais pessoalizada e intra-individual, do que coletiva.

Ainda que recebendo os impactos desta marca norte-americana, a Europa viveu de outra forma o embate religioso da reforma protestante. Essas diferenças foram notórias, em especial, na crítica intelectual. Historicamente, no final do século XIX, Portugal vivia um tempo depressivo e colonizador. Um exemplo saliente dessa característica nacional consistente viveu-se através do movimento intelectual dos Vencidos da Vida, grupo de portugueses que canalizaram o seu desencanto e a frustração dos seus ideais de jovens revolucionários para uma abordagem irónica, crítica e, nalguns casos, desalentada, levando mesmo ao suicídio de pelo menos um dos seus membros (Neto, Marujo & Perloiro, 1999). Quando os mais favorecidos desistem da vida - perturbados e prostrados pelas faltas humanas, e pelas libertinagens e perversões da vida em sociedade - mais difícil será construir a esperança junto dos socialmente mais frágeis.

Assim, o “pensar positivo”, e a conceção de que “somos aquilo que pensamos”, e de que é possível mudar a vida mudando a forma de pensar, foi lenta a entrar na nossa cultura nacional e, ainda hoje, os estudos internacionais sobre otimismo face ao futuro, que incluem o nosso país, tendem a revelar Portugal com resultados não muito favoráveis, ainda que os mesmos tenham melhorado nos últimos anos (Eurobarometer, 2014).

É assim após a segunda metade do século XX, com a presença impactante da ciência psicológica, o paralelo e emergente movimento da autoajuda, e o consolidar da crença de que as competências psicológicas e comportamentais podem ser desenvolvidas e potenciadas com treino, que esta conceção prospera. A psicologia, sobretudo a partir do modelo cognitivo-comportamental, foi decisiva neste avanço, em especial ao mostrar empiricamente, através da investigação na saúde emocional e na psicoterapia, que pessoas com formas de pensar sistematicamente pessimistas, e vieses negativos sobre a vida,

podiam vivê-la melhor, e até superar depressões, se desenvolvessem formas mais otimistas de pensar (Seligman, 1998). Como aconteceu com tantas outras competências, provava-se que o otimismo se educa (Neto, Marujo & Perloiro, 1999; Seligman, Reivich, Jaycox & Gilham, 1999).

Em consequência, e apesar de algumas vozes críticas (Ehrenreich, 2009), o emprego do Pensamento Positivo como forma de vida estendeu-se aos mais díspares âmbitos da vida - educação, saúde, psicoterapia, desporto, negócios e vendas, motivação e inspiração, *marketing* (Marujo, 2016). Foi precisamente este um dos temas que catapultou o movimento de autoajuda, com tudo o que ele tem de criticável e de útil, e lançou alguns dos mais vendidos e também controversos autores dessas áreas, em especial Anthony Robbins, Rhonda Byrne e Louise Hay, que persuadiram gerações através da leitura das suas publicações e das suas formações, de onde se destaca o tão incontornável, quanto controverso livro, “O segredo”. Com o pensamento positivo, e em particular o otimismo, enaltecido como paradigma de vida, a estigmatização do pessimismo fez-nos incorrer em erros de generalização e dicotomias, que a ciência tem tentado destronar.

3. Definições conceptuais e ambiguidades

A etimologia latina da palavra otimismo – *optimum* - significa “o melhor”.

O otimismo pode ser entendido como uma visão do mundo ou atitude mental em que, através da escolha de ideias e evocações se busca, identifica e aprecia o que de melhor uma situação presente ou futura pode ter – seja ao esperar o melhor do futuro, seja ao explicar o que acontece através de um estilo facilitador de persistência, esforço, sucesso (Peterson, 2000). De facto, têm sido duas as explicações teóricas sobre o otimismo: enquanto antecipação positiva do futuro e enquanto estilo explicativo.

No caso de uma previsão positiva sobre o futuro o otimismo implica uma tendência geral para esperar resultados favoráveis no tempo vindouro (mesmo superiores à probabilidade), e permite desenvolver e construir pensamentos e práticas subsequentes que aportam vitalidade, motivação e confiança. As tradicionais resoluções de início de ano, ou a razão porque compramos a lotaria, ambos têm subjacente uma atitude otimista da realidade futura.

Tal implica controlar os habituais e mais comuns padrões negativos de pensamento – a tendência de esperar o pior - uma vez que é frequente que os mesmos sejam perturbáveis pelo que acontece de negativo nas nossas vidas, fazendo muitas vezes evaporar ou diminuir a capacidade de ver, também, o que já funciona ou poderá vir a funcionar. A gestão de expectativas é por isso um elemento importante na prática do otimismo.

No segundo caso, que perspectiva o otimismo como estilo explicativo (Buchanan, & Seligman, 1995), o mesmo tem sido definido como a capacidade de dar explicações benevolentes dos eventos quotidianos, e de interpretar as circunstâncias à melhor luz possível, defendendo que a sua presença como forma positiva de pensar parece favorecer a resiliência face às situações mais complexas da vida e otimizar a saúde, mesmo em momentos em que ela falha (Carver, Pozo-Kaderman, Harris, Noriega, Scheier, Robinson, et al., 1994; Rozanski, 2014; Scheier & Carver, 1985, 1992). Aborda-se assim como a nossa forma de interpretar, em particular, as causas da adversidade, sendo o pessimismo definido como a tendência para pensar nos desaires de tal forma que nos sentimos sem poder nem controlo. Um estilo explicativo pessimista atribui os problemas da vida a forças que são internas (“É culpa minha”), universais (“Isto afeta toda a minha vida”) e imutáveis (“Nada poderá mudar este acontecimento nem o seu impacto”). Explicar os sucessos com base nas capacidades e competências (“consegui porque sou

dotado para...”), e os insucessos com base no pouco esforço (“não consegui porque não me dediquei o suficiente”), parece também ter um impacto positivo nos resultados finais (Buchanan & Seligman, 1995).

O otimismo tem também sido entendido como um traço (disposicional) ou uma ação estratégica (dependente da situação) (Scheier & Carver, 1987). Abordá-lo de uma ou outra forma não é indiferente. Nesta última perspectiva, ele é entendido como flexível, enquanto na anterior, como constante e determinista, uma característica fundacional da personalidade.

É a visão flexível que nos interessa aqui. Ainda que haja controvérsia sobre este facto, com estudos mostrando que a presença do otimismo em momentos de crise pode levar a que motivação e o esforço não decresçam, isto parece não ser replicado sempre nem sempre ser verdade. Isso mostra o estudo de Miguel Pereira Lopes (2011), que defende que em tempos de incerteza, o otimismo pode não servir a função de estímulo para a ação, a não ser que haja um sentimento de controlo e de estabilidade. Há outras indicações de que as pessoas bem-sucedidas frequentemente empregam o pessimismo de uma forma estratégica, para se motivarem e prepararem para o futuro (Norem, 2001; Paul, 2011).

Vale por isso ainda a pena falar de pessimistas depressivos e pessimistas defensivos (Norem, 2008). Os primeiros parecem deixar de acreditar ser possível, quando as coisas não correm bem; os segundos, ao antecipar as dificuldades, agem de forma a minimizá-las, usando a sua preocupação e ansiedade para a ação preventiva. Por exemplo, se vai dar uma conferência, um pessimista defensivo, antecipando que se levar a apresentação apenas numa *pendrive* pode haver um azar e ela não funcionar, leva uma segunda *pendrive*, envia para o seu email, e copia para um disco externo. Age com base no possível pessimismo, prevenindo os problemas eventuais antecipados. Há quem

considere até que, melhor do que ser otimista, é ser pessimista defensivo, e quem defenda que ser um otimismo cuidadoso (não hiperconfiante) é uma boa opção enquanto atitude mental de vida, pois pensar de forma flexível, adaptando a interpretação dos acontecimentos da melhor maneira para a situação em causa, é mais adaptativo do que ser sempre otimista.

Os enviesamentos na explicação e interpretação do que nos acontece são inevitáveis, mas poderemos minimizá-los com praticas explicativas maleáveis, que não deixem, ainda assim, muito espaço para pensarmos que estamos sem nenhum controlo sobre a vida ou a situação (a não ser quando esse é, de facto, o caso).

Estudos recentes da neuropsicologia (Sharot, Riccardi, Raio & Phelps, 2007) mostram que uma atitude positiva, não só nos faz mais felizes e experimentando mais emoções positivas, como serve de estímulo para nos incentivar a metas de vida maiores. Não negligenciando os riscos do excesso de otimismo, ou da sua aplicação a todos os contextos, em especial de imprevisibilidade, como já vimos, ter constantemente predições negativas pode limitar a qualidade das nossas vidas. O pessimismo pode então também nos colocar por vezes em desvantagem, pois deixa-nos com menos capacidade de enfrentar as pequenas e grandes calamidades existenciais. Se contarmos para nós a história de que falhámos num teste porque não somos bons em testes (incapacidade interna), teremos muito menos controlo sobre o próximo teste que realizamos (se acredito que não sou inerentemente capaz, sinto-me desencorajado para me preparar para o próximo, aumentando a probabilidade de falhar), comparativamente a considerarmos que o resultado foi mau porque estávamos mal preparados pois não nos esforçámos o suficiente. Nesta última circunstância, externa, há controlo: poderemos trabalhar mais para a próxima vez – assim aumentando as hipóteses de sucesso. Isto resulta em situações sobre as quais temos de facto domínio.

Concluindo, apesar dos médicos informarem que o otimismo melhora a saúde e ajuda a viver mais, com efeitos que vão tão longe quanto reduzir probabilidade de AVC ou a melhoria após cirurgias (i.e. Rozanski, 2014; Scheier & Carver, 1992), ou os *coach* corporativos defenderem que os trabalhadores otimistas fazem progressões na carreira mais rápidas e ganham mais dinheiro - e todos acompanharem a visão que defende que os otimistas são mais sociáveis e mais felizes, indicadores que muitos estudos vão confirmando - é vital uma perspetiva crítica, que nos lembre, portanto, que o otimismo é bom, mas não em todas as circunstâncias, e que o pessimismo não é sempre mau, podendo mesmo ser vital. Ambos podem ser funcionais e ambos têm valor. A adequabilidade ao contexto e circunstâncias ganha assim premência, ao mesmo tempo que nos lembra que nalguns momentos da vida a prática do otimismo pode ser a escolha adaptativa.

4. Práticas para aumentar um otimismo fragilizado

Perante estes cuidados aqui defendidos, otimizar o padrão mental otimista não deixa de ser relevante, para o mesmo ser ativado nas alturas certas. Para essa educação há algumas técnicas estudadas (i.e., Marujo, 2016; Neto, Marujo & Perloiro, 1999; Sin & Lyubomirsky, 2009; Gergen, 2016), que incluem:

- as emoções: não se deixar avassalar pela negatividade e mau humor decidindo, sempre que conseguir e lhe fizer sentido, escolher emoções positivas;

- a linguagem: quer a interna, quer a de comunicação com outros usando, sempre que possível, palavras apreciativas e benevolentes;

- o foco: a atenção ao melhor da vida, por exemplo, praticado a virtude da gratidão e focando-se nas metas, mais do que nos entraves aos objetivos;

- a resignificação: cogitar num insucesso como uma ocasião positiva ou num desaire como útil;

- sair de si próprio: encontrar alvos de atenção que permitam estar mais focado e nos outros do que na própria experiência, e aproveitar todos os convites para sair de si, em especial quando os momentos da vida são duros;

- a visualização: substituir os pensamentos negativos, que se reconhecem e repudiam se forem repetitivos e constantes, pelos de imagens geradoras de bem-estar e de controlo, como imaginar-se a ser bem sucedido e a atingir as metas desejadas;

- o perdão: acolher o que se fez/aconteceu, aceitar, redimir-se (de não ter sucesso; de ser imperfeito; das alturas em que não se consegue ser produtivo e autónomo, e se depende de terceiros...) e centrar-se no futuro, “emancipando-se” das amarras do mal irremediável;

- as questões: perguntar-me como me sinto, comparando, não com a altura em que já estive no meu melhor, mas com uma altura recente em que estive em sofrimento;

- as relações: ter companheiros conversacionais que ajudem a dar moldura e enquadramento crítico à nossa visão do mundo, flexibilizando-a.

5. Em conclusão

Concluimos que nos podemos e devemos educar para o otimismo, pois é muito relevante ter uma higiene mental harmoniosa, mas que devemos respeitar a natural polaridade da existência e o impacto motivador e estimulante que o pessimismo também pode provocar em momentos de imprevisibilidade. O dogmatismo e a convicção de que o puro pensar positivo nos resolve os problemas da vida, pode obliterar muito do que é fundamental. Entender os pensamentos como aliados do êxito pode ter o risco de um enquadramento meramente cognitivo, privado e intrapsíquico, negligenciando o contexto

global e relacional. Além disso, a realidade não é apenas o que cada um de nós pensa, sendo antes co-construída em comunidade, através da linguagem. Concluimos que o otimismo, em toda a monumentalidade de consequências que pode vir a ter, em especial enquanto curto-circuito para ultrapassarmos os problemas, diminuir o desconforto e o desalento, criar ânimo e entusiasmo, e viabilizar soluções, precisa de ser utilizado de forma refletida e profunda.

Entendemos a ciência como um compromisso ético e social com diversos motivos universais. Por isso, ao revisitar o o otimismo, encontramos uma maior complexidade, que anos de estudos têm vindo a revelar. Os otimistas – em especial os que conseguem sê-lo – não podem ser uma elite excludente e autoproclamada como vencedora. O pensar positivo não pode nem deve ser mais uma forma de segregação, ou de desrespeito pela dor humana. O pessimismo não pode ser caracterizado como um sinal de fraqueza ou debilidade. É preciso adaptar o otimismo à cultura e a cultura ao otimismo.

Não se trata apenas de perpetuar um costume – o da crença que o otimismo é melhor que o pessimismo, nem o oposto, para os que dele desdenham - mas discernir o que há de mais vital e cientificamente verdadeiro nessa prática de vida, e o que pode haver de mais útil, mas também mais opressor em visões dicotômicas e simplificadas. Não queremos consagrar o conservadorismo, nem deitar fora o que merece ser mantido. Queremos sim um diálogo entre os dados científicos e vida. Porque a ciência é esta criação contínua, e este teste permanente de verdades. Mantenhamos por isso o nosso otimismo quanto à riqueza dessa criação e da sua utilidade para as nossas existências.

Referências Bibliográficas

Buchanan, G., & Seligman, M.E.P. (Eds.). (1995). *Explanatory Style*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

- Carver, C. S., Pozo-Kaderman, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., et al. (1994). Optimism versus pessimism predicts the quality of women's adjustment to early stage breast cancer. *Cancer*, 73, 1213–1220.
- Ehrenreich, B. (2009). *Bright-sided: How the relentless promotion of positive thinking has undermined America*. New York: Metropolitan Books.
- Eurobarometer (2014) Retirado em 25 de Julho de 2016 de http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb/eb81/eb81_publ_en.pdf
- Gergen, K. (2016). *Traveling dark valleys*. Retirado em 22 de Julho de 2016 de <http://www.taosinstitute.net/2016-april-june/#comm>
- Gillham, J.E. (Ed). (2000). *The Science of Optimism and Hope: Research Essays in Honor of Martin E. P. Seligman*. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Hammond, A. S., & Mayfield, A. B. (2004). *The Thin Book Of Naming Elephants: How To Surface Undiscussables For Greater Organizational Success*. Thin Book Publishing Co.
- Lopes, M. P. (2011). A psychosocial explanation of economic cycles. *The Journal of Socio-Economics* 40 (5), 652-659.
- Lopes, M. P., Palma, P. J., & Cunha, M.P. (2010). Tolerance is not enough: The moderating role of optimism on preception of regional economic performance. *Social Indicators Research*, 102 (2),333-350.
- Marujo, H. (2016). Pensar Positivo: que possibilidades e desafios nos gera? *Jornal Médico de Família*, IV (3), 12-15. Retirado em 15 de Julho de 2016 de http://www.apmgf.pt/ficheiros/JMF_IV_3/index.html
- Marujo, H. A., Neto, L. M., & Balancho, M. L. F. (2013). Emergência, desenvolvimento e desafios da psicologia positiva: Da experiência subjetiva à mudança social. *ECOS – Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, 3(2), 179–201.
- Neto, L. M., Marujo, H. A., & Perloiro, F. (1999). *Educar para o optimismo. Guia para pais e outros educadores*. Lisboa: Editorial Presença.
- Norem, J. K. (2008). Defensive pessimism as a positive self-critical tool. In Chang, E. (Ed). *Self-criticism and self enhancement: Theory and research and clinical implications* (pp. 89-104). Washington DC: American Psychological Association.

- Norem, J.K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. Chang, (Ed). *Optimism & pessimism: Implication for theory, research, and practice* (pp. 77-100). Washington DC: American Psychological Association.
- Paul, A. M. (2011). *The uses and abuses of optimism and pessimism*. Retirado em 12 de Julho de 2016 de <https://www.psychologytoday.com/articles/201111/the-uses-and-abuses-optimism-and-pessimism>.
- Peterson, N. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Rozanski, A. (2014). Optimism and Other Sources of Psychological Well-Being: A New Target for Cardiac Disease Prevention. *Circulation. Heart Failure*, 7, 385-387.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169–210.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 16, 201–228.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J., & Carver, C. S. (1999). Optimism and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery. *Archives of Internal Medicine*, 159, 829 – 835.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds) (2000). Special Issue on Happiness, Excellence, and Optimal Human Functioning. *American Psychologist*, 55, (1), 5-8.
- Seligman, M.E.P. (1998). *Learned Optimism* (2nd Edition). New York: Pocket Books (Simon and Schuster).
- Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin.
- Sharot T., Riccardi A.M., Raio, C.M., & Phelps, E.A. (2007). Neural mechanisms mediating optimism bias. *Nature*, 450 (7166), 102-5 PMID: 17960136
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.

